

MUTUALISTISCHE WEERGALM

BELGIË
P.B.
BRUSSEL X
BC 9865



EDITIE SENIOREN ➡ DENTIMUT FIRST & DENTIMUT PLUS:
TOEGANKELIJKE TANDVERZEKERINGEN VOOR IEDEREEN! /
EEN UITGEBREIDER VOORDELENPAKKET BIJ JE ZIEKENFONDS! /
PROGRAMMA S'ACADEMIE SEPTEMBER 2014 – JANUARI 2015 /
JE LONGEN, JE LUCHT, JE LEVEN



Je longen.
Je lucht.
Je leven.

- 04 Je longen, je lucht, je leven**
Woon gezond, geef lucht aan je huis
Gezonde longen
- 10 Toegankelijke tandverzekeringen voor iedereen!**
- 12 Open een GMD**
- 13 Een uitgebreider voordelenpakket bij je ziekenfonds!**
- 14 NEWS**
- 17 PROGRAMMA S'ACADEMIE**
(september 2014 – januari 2015)
- 18** Agenda
- 24** Voel je goed
- 27** S'Plus nodigt uit
- 28** Diversen



04

10



12



17

MUTUALISTISCHE WEERGALM SENIOREN SPECIALE EDITIE 2014
Informatieblad van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant

Verantwoordelijke uitgever: **Michel Michiels**, redactie: **dienst Infocom**,
vormgeving: **mordicus.be**, foto's: ©Shutterstock, Corbis, druk: **Dessain**, oplage: **45.100**,
editie: **september 2014**, redactieadres: **infocom@fsmb.be**

Dit document heeft slechts een informatieve waarde.
De uitgever is niet aansprakelijk voor gebeurlijke fouten.





Niets is ooit definitief verworven

Onze sociale zekerheid zorgt ervoor dat iedereen een minimum aan middelen krijgt om waardig te leven. Dat systeem, gebaseerd op solidariteit, hebben we te danken aan de jarenlange strijd van de socialistische beweging.

In 1945, vlak na de bevrijding, werd de grootste vooruitgang geboekt. Toen werden sociale rechten opgeëist waarvan we nu nog steeds genieten: gezondheidszorg, kinderbijslag, pensioen, bescherming tegen arbeidsongeschiktheid en werkloosheid.

Twee elementen waren doorslaggevend voor de verantwoordelijken die zich tijdens de bezetting, in het verzet of in ballingschap, over de kwestie hebben gebogen: de lessen trekken uit de beurscrisis van 1929 en de sociale vrede garanderen.

Het systeem werkte perfect tijdens de dertig gouden jaren, dit wil zeggen tot midden de jaren '70, een periode van volledige tewerkstelling en economische groei.

Maar met de recessie staken de liberale theorieën opnieuw de kop op, met een vurig pleidooi voor minder overheidsinmenging, minder regels en minder sociale zekerheid. Want die was zogezegd te duur en betekende een rem voor de economie.

Het financiële en economische liberalisme doet er alles aan om te verdoezelen dat onze sociale zekerheid de hefboom is voor de verdeling van de rijkdommen en dus een stimulans is voor de economische activiteit. Door het verwoede streven naar steeds meer winst, daarentegen, slinken de overheidsdiensten en groeit het sociale onrecht. Zonder democratische controle leidt privatiseren in het wilde weg immers tot miserie voor de grote massa en schandalige winsten voor een heel kleine minderheid, met daarbovenop onherroepelijke schade voor het fragiele ecologische evenwicht van onze planeet.

Als Socialistische Mutualiteit, zetten wij ons per definitie in de eerste plaats in voor het behoud van een kwalitatieve en toegankelijke gezondheidszorg voor iedereen.

Het systeem wordt echter van alle kanten bedreigd:

- slinkse manoeuvres om het te privatiseren met, onder meer, de evolutie van de hospitalisatieverzekeringen zoals ze zijn opgedrongen door een Europese Commissie onder invloed van lobby's
- manipulaties van de farmaceutische industrie die producten probeert aan de man te brengen die niet werken zoals het hoort en soms meer kwaad doen dan goed,
- nutteloze herhaling van steeds dezelfde medische onderzoeken,
- ereloonsupplementen
(helaas enzovoort, enzovoort).

Laten we nooit vergeten dat onze sociale zekerheid in de eerste plaats dient om ervoor te zorgen dat iedereen kan genieten van de kwalitatieve zorg die hij of zij nodig heeft.

Alle pogingen tot privatisering, tot misbruiken die het financiële evenwicht van de overheid in gevaar brengen, moeten kordaat worden aangepakt.

Daarom zal de mutualiteit, meer dan ooit tevoren, en niet alleen vandaag maar ook morgen, haar rol als patiëntensyndicaat resoluut en krachtadig moeten blijven vervullen.

JEF BAECK
voorzitter

WOON GEZOND, GEEF LUCHT AAN JE HUIS

Je longen.
Je lucht.
Je leven.

Nu de zomer verdwijnt en de herfst voor de deur staat, zijn we geneigd om ramen en deuren dicht te houden. Nochtans is het belangrijk voor je gezondheid om je woning frisse lucht te geven, ook als de temperatuur buiten daalt. Uit onderzoek blijkt immers dat binnenlucht vaak meer vervuild is dan buitenlucht.



Dagelijks brengen we heel wat tijd binnen door, gemiddeld zelfs 85 % van ons leven. Het is dan ook niet onlogisch dat de verse, gezonde lucht snel opgebruikt is. Als we uitademen komt er koolstofdioxide vrij en ook door te koken, poetsen en douchen komen er stoffen in de lucht die ons ziek kunnen maken.

Hoe langer de blootstelling aan luchtvervuilende stoffen en hoe hoger de concentraties, hoe schadelijker voor de gezondheid. Toch krijgt niet iedereen even snel gezondheidsklachten: kleine kinderen, ouderen en mensen met een chronische long-, hart- of vaatziekte zijn veel vatbaarder.

Als er binnen gerookt wordt, is dit veruit de grootste bron van vervuiling van het binnenhuismilieu. Maar ook bij niet-rokers duiken heel wat schadelijke stoffen op in huis. Frisse lucht is daarom van levensbelang.

VENTILEREN OF VERLUCHTEN?

Ventileren en verluchten zijn beide nodig. Na een half uur is de frisse lucht van de verluchting immers op. Extra verluchting is nodig na het koken, douchen en slapen. Tijdens deze activiteiten wordt immers veel vocht geproduceerd. In een gemiddelde woning wordt dagelijks trouwens meer dan een volle emmer vocht geproduceerd. Onze ademhaling, zweet, was, kook, schoonmaak en strijk zijn goed voor 15 liter vocht in huis.

Als je aan een drukke weg woont, verlucht je je huis het best langs een raam dat niet aan de straatkant ligt of buiten de spitsuren. Ook bij koudere buitentemperaturen moet je verluchten. Integendeel tot wat velen denken is dit geen energieverspilling. Door te verluchten gaat de vochtige lucht naar buiten en komt er droge lucht binnen. En het opwarmen van verse, droge lucht kost minder energie dan het opwarmen van vochtige binnenlucht. Bovendien voelt vochtige lucht kouder aan dan droge lucht.

VERLUCHTEN

Ramen en deuren even wagenwijd openzetten om frisse lucht binnen te halen.

→ **Minstens 2x per dag gedurende 15 minuten.**

VENTILEREN

Een raam continu op een kiertje zetten om de binnenlucht voortdurend te verversetten.

→ **Alle dagen, de klok rond.**

Gebruik ook geen binnenhuisparfums, geurkaarsen, luchtverfrissers of wierookstokjes om muffe geurtjes buiten te krijgen. Deze producten reinigen de lucht niet, maar voegen juist een extra hoeveelheid vluchtige chemicaliën toe.



SCHIMMELS

Schimmels ontwikkelen zich vooral in vochtige ruimtes zoals badkamers en kelders. Ze geven donkere vlekken op de muur, verspreiden een onaangename, muffe geur en vergroten de kans op ademhalingsproblemen. Om schimmels te voorkomen, vermijd je best zoveel mogelijk vochtigheid in huis. Dit kan door te koken met een deksel op de potten en de dampkap aan te zetten of een raam te openen tijdens het bereiden van de maaltijd.

Hoe hoger de temperatuur, hoe meer vocht in huis, zoek dus naar de juiste kamertemperatuur. Niet te warm, maar zeker ook niet kouder dan 15 graden. Een gezond vochtgehalte ligt tussen 30 en 55 % in de winter, in de zomer mag de relatieve vochtigheid 80 % bedragen. Luchtdrogers of luchtbevochtigers kunnen het vochtgehalte in de lucht bijsturen, maar ze zijn zeker geen oplossing om het zuurstofgehalte in de lucht te regelen of geurtjes aan te pakken.

HUISSTOFMIJT

Huisstofmijten zijn heel kleine, spinachtige diertjes die van warme, vochtige en donkere plaatsen houden. Ze nestelen zich vaak in matrassen, kussens en tapijten. Ze houden niet van licht, koude en wind, daarom zorg

je best voor voldoende licht in de slaapkamer. Laat het bed de ganse dag openliggen en laat de gordijnen of rol-luiken overdag open. Een temperatuur tussen 15 en 18 graden is ideaal in de slaapkamer.

De diertjes zijn amper een derde van een millimeter groot, maar kunnen heel wat miserie opleveren. Hun uitwerpselen veroorzaken allergische reacties zoals niezen en jeuk, maar ze kunnen ook astma-aanvallen uitlokken.

KACHEL

Als je met een kachel stookt, moet je voor een zo volledig mogelijke verbranding zorgen. Want hoe vollediger de verbranding, hoe minder ongezonde stoffen er in je woning en in de buitenlucht belanden. Laat het vuur dus vanzelf doven en sluit de luchttoevoer niet af. Daarom is het ook belangrijk dat de kachel afgestemd is op de grootte van de te verwarmen ruimte. Als er een grote kachel in een kleine kamer staat, wordt het al snel te warm en ben je geneigd de kachel op een lagere stand te zetten, en dat is heel gevaarlijk. Er moet steeds genoeg zuurstof aan de vlammen kunnen, zowel bij een hout- als bij een kolenkachel.

Stook uitsluitend droog en onbehandeld hout, want bij de verbranding van gevernist of geverfd hout komen meer schadelijke stoffen vrij. Hoe droger het hout, hoe hoger het rendement en hoe schoner de rook. Witte of nauwelijks zichtbare rook wijst op een goede verbranding, donkere rook geeft aan dat er een probleem is. Zachthout zoals naaldhout is ideaal om de kachel mee aan te steken, hardhout zoals eik of kerselaar brandt langer en gelijkmatiger, en produceert minder rook.

Verplaatsbare verwarmingstoestellen hebben geen schoorsteen. Ze verbruiken dus zuurstof uit de kamer, en stoten hun schadelijke verbrandingsgassen ook in de kamer weer uit. Verplaatsbare petroleum- of gaskachels zijn dus echt gevaarlijk. Elektrische toestellen zijn veiliger, maar ook duurder qua verbruik.



TEST: HOE GEZOND IS JOUW WONING?

	JA	NEEN
1. Verlucht je je woning minstens een kwartier per dag?	1	0
2. Heb je huisdieren?	0	1
3. Ventileer je je woning de hele dag door?	1	0
4. Kook je op een gasfornuis?	0	1
5. Gebruik je een dampkap tijdens het koken?	1	0
6. Rookt er iemand in huis?	0	1
7. Bedraagt de temperatuur in je woning overdag $\pm 20^{\circ}\text{C}$?	1	0
8. Droog je de was binnen?	0	1
9. Zet je bij het stofzuigen een raam open?	1	0
10. Ruikt het muf in je huis?	0	1
TOTAAL		

10/10 → Proficiat! Jouw huis is gezond, doe zo verder!

0/10 → Oei, je leeft in een ongezond huis. Zorg voor een goede ventilatie en verluchting van je woning!

JE LONGEN, JE LUCHT, JE LEVEN

➡ KAMERPLANT

Niet alleen ventilatie en verluchting maken je huis gezonder, ook kamerplanten hebben een gunstig effect. Ze brengen wat kleur in je woonkamer, en zuiveren bovenal de lucht. Klimop en vrouwentongen zijn ideale kamerplanten. Ze absorberen immers koolstofdioxide (CO₂) en laten zuurstof vrij. De lepelplant heeft dan weer een hoge verdampingssnelheid, en dus een groot luchtzuiverend vermogen. De drakenbloedboom geeft zelfs aan wanneer er te weinig vocht aanwezig is in de ruimte.

GEZONDE TUIN

Wie een tuin heeft, krijgt al eens ongewenste bezoekers over de vloer. Slakken die je sla verorberen of paardebloemen die je gras ongevraagd kleur geven. Vaak



grijpen we dan naar pesticiden om deze uit te roeien, maar deze chemicaliën zijn ontworpen om te verdelgen en dus leven kapot te maken, waardoor ze meer dood doen dan alleen jouw ongewenste bezoekers. Maar liefst 80 procent van het gespoten product mist immers zijn doel. Zo vervuult het het water en de lucht en maakt het planten en dieren, maar ook mensen ziek.

Gebruik bestrijdingsmiddelen dus alleen als het echt niet anders kan, beter is om heil te zoeken in huis-, tuin- en keukenniddeltjes. Mieren houden er bijvoorbeeld niet van om over een pad te gaan dat bezaaid is met koffiedik of gemalen rode peper, zo kan je de mieren dus uit je moestuin houden. Slakken hou je dan weer weg met scherp zand, sparrennaalden of door een scherpe plastieken rand rond je plantjes te zetten. Een stukje kopertape rondom je planten is voor slakken een onoverkoombare hindernis. Muggen jaag je buiten door twee ramen tegenover elkaar open te zetten.

Verbod op het gebruik van pesticiden

Vanaf 1 januari 2015 geldt een verbod op het gebruik van pesticiden op het trottoir. In sommige gemeenten is dit nu al het geval. Veeg of borstel het voetpad regelmatig. Zo voorkom je plantengroei. Het kan geen kwaad als er een sprietje staat. Als er toch planten groeien op je trottoir, trek die dan uit of gebruik eventueel een onkruidverbrander als je die hebt. Ook het uitgieten van het hete kookvocht van je aardappelen of pasta werkt. Zo verbrand je immers ook het onkruid.

WAARSCHUWINGEN IN HET WEERBERICHT

Frank, Sabine en Jill, allemaal hebben ze het over de hoge ozonconcentraties en verhoogd risico op CO-vergiftiging. Maar wat bedoelen ze nu juist.

O₃ = OZON

- Wordt onder invloed van zonlicht gevormd uit stikstofoxiden (NO_x), vluchtige organische stoffen (VOS) en koolwaterstoffen (CH).
- Vooral in de zomer, op heel warme dagen, zit er meer ozon in de lucht.
- Veroorzaakt kortademigheid, irritatie, benauwdheid en duizeligheid.
- 10 % van de bevolking reageert, zonder duidelijke reden, veel heviger op ozon.
- Binnen is de ozonconcentratie een pak lager.
- Vermijd inspanningen in de buitenlucht op heel warme dagen.

CO = KOOLSTOFMONOXIDE

- Kleur-, geur- en smaakloos, giftig gas.
- Ontstaat bij onvolledige of slechte verbranding.
- Via ademhaling komt CO in het bloed, waar het gedeeltelijk de plaats van zuurstof inneemt, waardoor de zuurstoftoevoer in gans het lichaam daalt.
- Veroorzaakt hoofdpijn, misselijkheid, braken, flauwvallen. Zeer hoge concentraties kunnen leiden tot een ademhalingsstilstand.
- Verlucht extra bij windstil of mistig weer, want dan is het risico op CO-vergiftiging groter!

PM10-PM1 = FIJN STOF

- Zwevende luchtdeeltjes die niet waarneembaar zijn met het blote oog.
- PM10:** De maximale diameter is 10 micrometer of een honderdste van een millimeter.

PM1: De maximale diameter is 1 micrometer of een duizendste van een millimeter.

- De kleinste deeltjes komen diep in de longen terecht en veroorzaken daar schade of dringen door in de bloedsomloop.
- Het verkeer is verantwoordelijk voor ongeveer 30 % van de uitstoot van fijn stof.
- In de wintermaanden is de kans op hoge concentraties fijn stof het grootst. Gemiddeld zijn de concentraties van fijn stof door houtverbranding 20x hoger in de winter dan in de zomer.
- Vlaanderen behoort tot de Europese regio's met de hoogste concentraties fijn stof.
- Als maatregel wordt er een smogalarm afgekondigd waardoor er maar 90 km/u gereden mag worden op bepaalde snelwegen.

GEZONDE LONGEN

Gezonde longen zijn van vitaal belang. **Ze zorgen om de 4 seconden voor een verse portie zuurstof en dat meer dan 20.000 keer per dag of zo'n 7 miljoen keer per jaar.** De levensnoodzakelijke zuurstof reist naar elk deeltje van ons lichaam, van onze hersenen tot onze kleine teen.

Je longen.
Je lucht.
Je leven.



We kunnen onze longen vergelijken met een omgekeerde boom. De holle luchtpijp is de stam, die zich in twee grote takken splitst. Die takken zijn de luchtwegen of bronchiën, die op hun beurt vertakken in bronchiolen. Op het uiteinde van de allerkleinste luchtwegtakjes bevinden zich druifvormige trosjes, de longblaasjes. Deze blaasjes kunnen we vergelijken met de bladeren van de boom.

Ingeademde lucht legt een reis af door onze longboom, via de luchtpijp en luchtwegen dringt de lucht door tot in de longblaasjes en die doen het belangrijkste werk. De blaasjes nemen zuurstof op uit de lucht en geven die O_2 af aan ons bloed dat de zuurstof door gans ons lichaam stuwt. Tegelijkertijd halen de longblaasjes de afvalstof koolzuurgas uit het bloed en geven die af aan de lucht die we langs onze longboom weer uitademen. Maar soms loopt het fout en ontsteken de luchtwegen. Volwassenen hebben gemiddeld twee tot vier **verkoudheden** per jaar. Wanneer je eenmaal besmet geweest bent met één verkoudheidsvirus, ben je er daarna levenslang immuun voor. Maar er bestaan zoveel varianten, dat er altijd wel eentje is dat je nog niet gehad hebt. Geen enkel geneesmiddel kan dan ook een verkoudheid voorkomen of genezen, want het is onbegonnen werk om er vaccins of virusremmers tegen te ontwikkelen. De symptomen van **griep** lijken op die van een verkoudheid, maar dan erger en plotser. Tegen griep bestaat wel een vaccin, maar dat is maar één jaar goed.

In tegenstelling tot wat velen denken, worden verkoudheden en griep niet veroorzaakt door koude, maar wel door erg besmettelijke virussen. Wanneer deze door iemand uitgeniesd of -gehoest worden, verspreiden ze zich door de lucht in de vorm van kleine druppeltjes. Door de hele tijd met zijn allen binnen te zitten in een potdichte ruimte met de verwarming op de hoogste stand, hebben we dus de beste kans om besmet te worden. Voldoende verluchten en ventileren is dus de boodschap!

Als de luchtwegen in je borstkas ontstoken zijn, heb je een **bronchitis**. Deze kan een gevolg zijn van een verkoudheid of griep. Bij een bronchitis moet je veel hoesten om de slijmen uit je luchtwegen te verwijderen. Om de ziekmakers kwijt te geraken, gaat je lichaam immers in de tegenaanval. Het slijmvlies aan de binnenkant van je luchtwegen zwelt op en produceert meer slijm om zo de ziektekiemen op te ruimen. Het extra slijm, en dus ook de ziekmakers, geraak je kwijt door veel te hoesten.

Soms leidt een bronchitis tot een **longontsteking**. Vooral ouderen en mensen met chronische gezondheidsproblemen of een verzwakt immuunsysteem zijn kwetsbaarder. Een longontsteking wordt meestal veroorzaakt door de bacterie pneumokok, maar kan ook het gevolg zijn van de inademing van chemische stoffen zoals pesticiden. Dan spreken we over een aspiratielongontsteking.



- Risicogroepen kunnen zich laten vaccineren tegen pneumokokken met Pneumo 23, maar ook het griepvaccin is zeker een aanrader, vermits griep de wegbereider voor een longontsteking kan zijn.

Een acute bronchitis wordt veroorzaakt door een ziektekiem: een besmettelijk virus of een bacterie. Bij chronische bronchitis zijn de luchtwegen ook ontstoken, maar niet door een ziektekiem. Dit is dus een heel andere aandoening. Samen met kapotte longblaasjes (emfyseem) ontstaat zo **COPD**.

COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease, ofwel chronisch obstructief longlijden. Chronisch betekent dat de ziekte er altijd is, obstructief slaat op het feit dat de ademhaling gehinderd wordt door een vernauwing van de luchtwegen.

Kortademigheid en een niet overgaande hoest zijn de meest opvallende klachten van COPD, maar de ziekte heeft ook gevolgen voor de algemene gezondheid. Luchtweginfecties, hoge bloeddruk, hartproblemen, longkanker en diabetes komen vaak voor bij COPD-patiënten.

De overlevingskansen van iemand met een heel ernstige vorm van COPD zijn dan ook niet beter dan die van iemand met longkanker. Door de vergrijzing neemt het aantal patiënten ook toe, waardoor COPD in 2020 waarschijnlijk de derde doodsoorzaak zal zijn, na ziekten van hart en bloedvaten.

Roken is de belangrijkste oorzaak van COPD, gevolgd door het jarenlang inademen van schadelijke gassen. Vooral heel kleine deeltjes kunnen kwaad, want net omdat ze zo klein zijn, dringen ze diep tot in de longen door. Niet roken, ook niet passief, is de beste manier om COPD te voorkomen.

Je kan niet genezen van COPD, maar er bestaan wel goede geneesmiddelen om de symptomen onder controle te houden en te verlichten. Ook kunnen adem- en hoesttechnieken aangeleerd worden. Gezonde voeding en voldoende beweging leren je ook beter omgaan met de ziekte. Het is dus belangrijk om er op tijd bij te zijn, ook als je geen kenmerken van de ziekte vertoont, laat je je dus best jaarlijks controleren bij je huisarts.

Astma is, net als COPD, een chronische ziekte van de luchtwegen. Je kan er dus niet van genezen, maar je kan de ziekte wel onder controle houden. Door de chronische ontsteking zijn de luchtwegen overgevoelig en reageren ze overdreven op allerlei irriterende, maar eigenlijk onschadelijke prikkels. Af en toe volgt dan een astma-aanval, waardoor ademen heel moeilijk wordt. Er bestaat een allergische en niet-allergische vorm van astma. Niet-allergische astma wordt vaker op latere leeftijd ontwikkeld. De longen raken dan geïrriteerd door algemene prikkels zoals koude lucht, mist, uitlaatgasen, parfums of sigarettenrook. Allergische astma wordt uitgelokt door huisstofmijt, stuifmeel of de huidschilfers van huisdieren. Bij zware lichamelijke inspanningen, kan inspanningsastma optreden. Vermijd dus uitlokkers door goed te verluchten en de aanbevelingen tijdens het weerbericht op te volgen.

EEN VACCIN, EEN SLIMME REFLEX

Wanneer we besmet raken met een virus of bacterie, maakt ons lichaam antistoffen aan die de ziektekiemen doden. De antistoffen verdedigen ons echter niet alleen op het ogenblik van de besmetting, maar beletten ook een terugkeer van de ziekte. Een vaccin werkt op net dezelfde manier.

In een vaccin zitten dode of verzwakte virussen of bacteriën die zonder gevaar ingespoten kunnen worden bij gezonde mensen. Het lichaam reageert hierop en maakt, net als bij een besmetting, antistoffen aan. Wanneer we dan echt in contact komen met de ziekte, herkent ons lichaam deze cellen en heeft het zijn wapen al klaar.



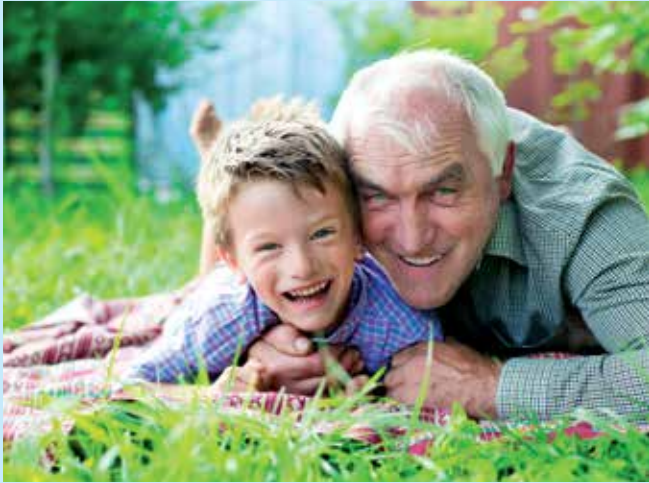
GRIEP

Vaccinatie is de enige manier om je tegen griep, en vooral de gevolgen ervan te beschermen. Elke winter krijgt ongeveer één op de tien mensen griep. Meestal geneest die vanzelf na enkele dagen, maar soms heeft de ziekte ernstige gevolgen. Jaarlijks sterven er zelfs honderden patiënten aan de gevolgen van griep.

Als je gevaccineerd bent, is de kans dat je griep krijgt veel kleiner. En als je toch griep krijgt, word je minder ziek en is de kans op complicaties, zoals een longontsteking, kleiner.

Wie?

- Personen ouder dan 65 jaar.
- Zwangere vrouwen (2e of 3e trimester van zwangerschap).
- Diabetespatiënten of mensen met een chronische ziekte van hart, longen, lever, nieren of spieren.



- Personen die opgenomen worden in een woonzorgcentrum of ziekenhuis.
- Mensen die samenwonen met personen uit bovenstaande risicogroepen of zorgen voor kinderen jonger dan 6 maanden.
- Personeel in de gezondheidssector.
- Voor gezonde 50+'ers kan vaccinatie ook zinvol zijn, bespreek dit met je arts.

Wanneer?

- Jaarlijks tussen midden oktober en midden november.
- Het vaccin beschermt na twee weken en werkt voor één winterperiode.

Prijs?

- Een griepvaccin kost ongeveer 12 euro.
- Gratis voor mensen die in een woonzorgcentrum in Vlaanderen wonen.
- Mensen uit de risicogroepen krijgen de helft terugbetaald.
- Dankzij onze mutualiteit wordt het griepvaccin gratis voor iedereen! Want wij betalen jaarlijks tot 25 euro terug voor vaccins.

PNEUMOKOKKEN

De pneumokokkenbacterie is een belangrijke verwekker van ernstige en soms fatale ziektes zoals een hersenvlies- of longontsteking.

Het vaccin Pneumo23 biedt bescherming tegen de 23 meest voorkomende varianten van de pneumokok in de westerse wereld. Het is echter geen wondermiddel, longontstekingen zijn niet uitgesloten, maar als je een longontsteking krijgt, ben je wel beschermd tegen ernstige verwickelingen.

Wie?

- Mensen ouder dan 65 jaar.
- Patiënten met een chronische ziekte.

Wanneer?

- Om de 5 jaar.

Je longen.
Je lucht.
Je leven.

JE LONGEN, JE LUCHT, JE LEVEN BIJ DE SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT

VOORDELEN

Stoppen met roken

Eenmalige tussenkomst van 50 euro voor leden die om te stoppen met roken, een behandeling onder medische begeleiding volgen en een erkend therapeutisch middel, zoals bupropion en/of nicotinevervangende middelen (pleisters, kauwgom), gebruiken.

Vaccinatie

Een tegemoetkoming van maximaal 25 euro per persoon per kalenderjaar voor vaccins die in België aangekocht zijn.

IN ONZE KANTOREN

Heb jij voldoende adem om een balletje door een hindernissenparcours te blazen? Ontdek het op donderdag 2 oktober in onze hoofdkantoren. Als je onze ludieke ademhalingstest aandurft, krijg je bovendien een leuk cadeautje mee naar huis.

INFOSESSIES

Het Thuiszorgcentrum van onze mutualiteit organiseert samen met de vzw's Vrije Tijd en Gezondheid, S'Academie en VIVA-SVV enkele infosessies rond het thema 'Je longen, je lucht, je leven'. Meer info vind je op pagina 26.

Bronnen dossier 'Je longen, je lucht, je leven'

- Logo Oost-Brabant
- VIGeZ vzw
- Thuiszorgcentrum FSMB
- www.gezondbinnenmilieu.be
- www.longweb.be

TOEGANKELIJKE TANDVERZEKERINGEN VOOR IEDEREEN!

Mond- en tandhygiëne en lichamelijk welzijn zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Toch stellen nog te veel mensen hun tandzorg uit vanwege de kosten. Om kwaliteitsvolle tandzorg voor iedereen toegankelijk te maken, lanceert de Socialistische Mutualiteit van Brabant twee tandverzekeringen op maat van ieders behoeften: Dentimut First en Dentimut Plus

Dentimut First

Nieuw vanaf 01/09/2014!

TANDZORGDEKKING OPGENOMEN IN JE AANVULLENDE VERZEKERING

Dankzij onze aanvullende verzekering geniet je voortaan automatisch een kwaliteitsvolle dekking voor tandzorg.

De pluspunten van Dentimut First

- Automatisch inbegrepen in je aanvullende verzekering, dus geen meerprijs.
- Geen vragenlijst, geen medisch onderzoek en geen behandelingsplan.
- Geen leeftijdslimiet.
- Geen franchise.
- Geen wachttijd.

Tandzorg

Dentimut First betaalt het remgeld* van de raadplegingen en preventieve behandelingen volledig terug, ongeacht je leeftijd.

Implantaten en protheses

Dentimut First betaalt tot 150 euro terug voor alle tandprotheses en tandimplantaten. De tussenkomst wordt toegekend per periode van 7 jaar.

Orthodontie

- Vroege orthodontie (vóór de leeftijd van 9 jaar): volledige terugbetaling van het remgeld*.
- Raadplegingen, controlebezoeken, orthodontische onderzoeken en adviezen enz.: volledige terugbetaling van het remgeld*.

- Tandbeugel van een klassieke behandeling, begonnen vóór de leeftijd van 15 jaar: tot 372 euro terugbetaald. Voor sommige aandoeningen (hazenlip, dysmorphie enz.) wordt maximaal 400 euro terugbetaald.

Voorwaarden

Om in aanmerking te komen voor de terugbetalingen "Tandzorg" en "Orthodontie" van Dentimut First, moet je over een Globaal Medisch Dossier (GMD) beschikken (meer informatie op pagina 12) of ingeschreven zijn bij een medisch huis.

TIP!

Dentimut First garandeert je een betere terugbetaling als je een geconventioneerde zorgverstrekker raadpleegt. Surf naar www.fsmb.be om na te gaan of jouw zorgverstrekker geconventioneerd is.

Tandzorg nodig? Denk ook aan de Medische Centra César De Paepe!

In de Medische Centra César De Paepe kun je een tandarts of orthodontist raadplegen tegen het geconventioneerde tarief.

Om een afspraak te maken, kan je telefonisch contact opnemen met het medische centrum in je buurt:

Aarschot 016 56 86 06 / Asse 02 452 33 88 / Diest 013 33 41 62 /
Haacht 016 60 88 31 / Halle 02 356 55 01 / Laken 02 262 26 79 /
Leuven 016 22 33 46 / Liedekerke 053 66 23 95 /
Molenbeek 02 411 51 53 / Sint-Gillis 02 538 78 50 /
Tienen 016 82 11 16 / Ukkel 02 375 86 84 /
Vilvoorde 02 251 27 29 / Zoutleeuw 011 78 44 32.

* Het remgeld is het deel van het wettelijke tarief dat je na de tussenkomst van het ziekenfonds zelf betaalt.

Dentimut Plus

JE XXL TANDZORGVERZEKERING

Voor een nog uitgebreidere dekking kan je je Dentimut First-verzekering aanvullen met Dentimut Plus.

De pluspunten van Dentimut Plus

- Geen vragenlijst, geen medisch onderzoek, geen behandelingsplan en geen GMD-voorwaarde.
- Geen franchise.
- Geen leeftijdslimiet.
- Tot 1200 euro terugbetaald per jaar.
- Betaalbare premies.
- Terugbetaling van het remgeld, ereloonsupplementen en in gevallen waar het Riziv niet tussenkomt.

Preventieve tandzorg

Dentimut Plus betaalt 100 % van de kosten terug*!

Orthodontie

Dentimut Plus betaalt 60 % van de kosten terug*!

Protheses en implantaten

Dentimut Plus betaalt 50 % van de kosten terug*!

Curatieve zorg en parodontologie

Dentimut Plus betaalt 50 % van de kosten te jouwen laste terug. Als je het jaar voordien minstens één terugbetaling gekregen hebt voor preventieve tandzorg, betaalt Dentimut Plus 90 % van de kosten te jouwen laste terug! Tandproblemen hebben een invloed op je algemene gezondheidstoestand, daarom moedigt de Socialistische Mutualiteit van Brabant haar leden aan om hun tanden altijd goed te verzorgen.

* De terugbetaling geldt voor de kosten ten laste van de verzekerde na aftrek van andere tussenkomsten en is begrensd tot 300 euro tijdens het eerste aansluitingsjaar, 600 euro tijdens het tweede aansluitingsjaar en 1200 euro (1000 euro voor orthodontie) vanaf het derde aansluitingsjaar

Dentimut Plus, een verzekering van de Verzekeringsmaatschappij van Onderlinge Bijstand van Brabant voor de leden van de Socialistische Mutualiteit van Brabant. De FSMB is door de CDZ erkend als verzekeringstussenpersoon nr 3001 en handelt uitsluitend voor rekening van de VMOBB, erkend door de CDZ als verzekeringsmaatschappij nr 350/03 om verzekeringen van de takken 2 en 18 te organiseren - KBO 0838.221.243. Klachten kunnen gericht worden aan de Ombudsman van de Verzekeringen, de Meeûssquare 35/6 - 1000 Brussel.

OPEN EEN GMD, DAT IS GOED VOOR JE GEZONDHEID ÉN VOOR JE PORTEMONNEE!

Je Globaal Medisch Dossier (GMD) wordt bijgehouden door je huisarts en bevat al je medische gegevens: diagnoses, resultaten van onderzoeken die door andere artsen zijn uitgevoerd, ... Het geeft je bovendien heel wat voordelen, op medisch en financieel vlak.

Waarom een GMD openen?

Het GMD voorkomt dat dezelfde medische onderzoeken dubbel uitgevoerd worden en verbetert de communicatie tussen artsen.

Dankzij het GMD krijg je bovendien een betere terugbetaling van je ziekenfonds, want je betaalt 30 % minder remgeld voor:

- Raadplegingen bij je huisarts*.
- Raadplegingen bij en huisbezoeken van je huisarts* als je 75 jaar of ouder bent.
- Raadplegingen bij en huisbezoeken van je huisarts* als je als "chronisch ziek" beschouwd wordt, ongeacht je leeftijd.

Wie tussen 45 en 75 jaar oud is, heeft recht op de preventiemodule. Dit is een medische check-up door de huisarts, waarbij zes belangrijke preventiepunten onderzocht worden. Deze check-up, ook wel GMD+ genoemd, kost maar 10,65 euro en wordt volledig terugbetaald door je ziekenfonds.

Als je ingeschreven bent in een medisch huis, wordt je GMD automatisch geopend en verlengd. Zolang je ingeschreven blijft bij dit medisch huis, blijft je GMD geopend.

Wat moet je doen?

Vraag je huisarts bij een volgende raadpleging of huisbezoek om je GMD te openen of te verlengen, als je al langer dan een jaar een dossier hebt. Als je een GMD voor je kind wil laten openen, dient het op de raadpleging aanwezig te zijn.

Het GMD wordt jaarlijks verlengd. Dit moet je zelf aanvragen en kost evenveel als het openen van een GMD. Je ziekenfonds betaalt je die som integraal terug. Als er een raadpleging of een huisbezoek heeft plaatsgevonden bij de geneesheer die het vorige jaar het GMD beheerde, dan wordt het GMD automatisch voor het lopende jaar verlengd.

Het kost je niets!

Bovenop het gebruikelijke ereloon voor de raadpleging of het huisbezoek, zal je huisarts 29,98 euro (index van 01/01/2014) vragen. Het ziekenfonds betaalt je dit bedrag volledig terug. Om te vermijden dat je dit geld moet voorschieten, kun je je huisarts vragen om de derde-betalersregeling toe te passen. Je huisarts wordt dan rechtstreeks door je ziekenfonds betaald. Een GMD kost je dus niets!

* Met huisarts bedoelen we de arts die je GMD geopend heeft of een door hem aangeduide vervanger of een arts die tot dezelfde groepering behoort.

DE PLUSPUNTEN VAN JE ZIEKENFONDS

Leden van de Socialistische Mutualiteit van Brabant die een GMD hebben, kunnen op nog meer interessante voordelen rekenen!

- **Nieuw!** Terugbetaling van het remgeld voor logopediesessies (zie pagina 13).
- **Nieuw!** Een kwaliteitsvolle tandverzekering (zie pagina 10).
- Terugbetaling van het remgeld, ongeacht je leeftijd!
- Medi'kids: terugbetaling van de kosten die je zelf moet betalen wanneer je kind ernstig ziek is (franchise van 650 euro per gezin met een maximum van 5000 euro per jaar).

Wil je meer weten over onze voordelen? Raadpleeg dan onze Voordelengids. Deze is beschikbaar in onze kantoren en op www.fsmb.be.

**Aanvullende verzekering
Geen tariefverhoging in 2015!**

Het bedrag van de maandelijkse bijdrage wordt in 2015 niet verhoogd, en blijft dus voor het vierde opeenvolgende jaar 6 euro per gerechtigde. Daarmee is onze mutualiteit een van de goedkoopste spelers op de markt.

Raadpleeg onze **Voordelengids** voor meer informatie over onze voordelen en diensten. Deze is beschikbaar in onze kantoren en op www.fsmb.be.



EEN UITGEBREIDER VOORDELENPAKKET BIJ JE ZIEKENFONDS!

De Socialistische Mutualiteit van Brabant heeft haar voordelen verder uitgebreid om je een nog interessantere, toegankelijker gezondheidszorg te bieden. Dit zijn onze nieuwe voordelen.

Vanaf 01/09/2014!

Dentimut First → Nieuw!

Voortaan omvat je aanvullende verzekering een uitstekende tandverzekering, die de raadplegingen en preventieve tandzorg (verwijderen van tandsteen enz.), orthodontie, tandprothesen en tandimplantaten dekt. Meer informatie op pagina 10.

Inschrijving bij een van onze vzw's → Nieuw!

Jaarlijkse tussenkomst van 50 euro op het lidgeld van een van onze vzw's: S'Academie, Vrije Tijd en Gezondheid, Nationale Federatie voor Gehandicaptenzorg en Gehandicapten en Solidariteit.

Vanaf 01/01/2015!

Medische zorg volledig terugbetaald tot 18 jaar

→ Verbeterd voordeel

Tot en met 17 jaar betalen wij het remgeld voor de volgende medische kosten terug:

- **Nieuw!** Logopedie
- **Nieuw!** Generische geneesmiddelen
- Raadpleging bij en huisbezoek van de huisarts
- Raadpleging bij een specialist
- Behandeling door een kinesitherapeut
- Verzorging door een verpleegkundige

Voorwaarde

Om gebruik te maken van dit voordeel, moet je over een Globaal Medisch Dossier (GMD) beschikken. Meer informatie op pagina 12.

Pedicure en podologie → Verbeterd voordeel

De tussenkomst stijgt van 5,50 naar 6,50 euro per pedicurebehandeling en van 8,50 naar 9,50 euro per podologiebehandeling.

Weight Watchers → Nieuw!

Wij geven een tegemoetkoming van 10 euro per bijeenkomst (max. 6 bijeenkomsten per jaar).



BESLIS MEE OVER DE TOEKOMST VAN **ONZE** GEZONDHEIDSZORG!

Het Riziv en de Koning Boudewijnstichting willen weten hoe jij over de toekomst van onze gezondheidszorg denkt. Een initiatief dat wij als ziekenfonds toejuichen, daarom roepen we je op om deel te nemen aan een gespreksavond om duidelijk aan te geven wat jij belangrijk vindt!

Wat verwacht jij van gezondheidszorg?
Wat betekent solidariteit voor jou?
Hoe denk jij dat mensen betrokken kunnen worden bij belangrijke gezondheidsthema's?
Over deze en andere onderwerpen willen het Riziv en de Koning Boudewijnstichting jouw mening kennen. Kom dus mee van gedachten wisselen tijdens een van hun gespreksavonden.

WAAR EN WANNEER?

- Brussel: 20 november 2014 van 18 tot 21.30 uur (Koning Boudewijnstichting)
- Leuven: 27 november 2014 van 18 tot 21.30 uur (Leuven Institute)

STEL JE KANDIDAAT!

Vul het online inschrijvingsformulier in op www.kbs-frb.be/RIZIV50.htm.

DAGOPNAME: GEEN ERELOONSUPPLEMENTEN MEER VOOR BEPAALDE PATIËNTEN

Vanaf 1 juli 2014 mogen ziekenhuizen bij dagopname geen ereloon supplementen meer aanrekenen aan bepaalde patiënten bij verblijf in een twee- of meerpersoonskamer. Het gaat om patiënten die recht hebben op de verhoogde tegemoetkoming, chronisch zieken en dagopnames voor oncologische zorg.



Ter herinnering!

Bij een ziekenhuisopname van meer dan één nacht mag het ziekenhuis geen ereloon supplementen aanrekenen bij een verblijf in een twee- of meerpersoonskamer, ongeacht je statuut. In een eenpersoonskamer daarentegen mogen nog steeds ereloon supplementen aangerekend worden.

Ook bij dagopname zijn de ereloon supplementen nog toegelaten, behalve voor bepaalde patiënten (verhoogde tegemoetkoming, chronisch zieken, oncologische zorg).

BRENG DE SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT EEN BEZOEK OP **ZENITH**

De Socialistische Mutualiteit is van 16 tot 20 november aanwezig op Zenith, de beurs voor de actieve 50+'er. Breng ons eventteam een bezoekje, en laat je verrassen door de vele activiteiten op onze stand ...

KNIP JE GRATIS DUOTICKET UIT!

We bieden je alvast een gratis toegangsticket voor twee personen aan! →



(R)EVOLUTIE IN ONZE KANTOREN

De Socialistische Mutualiteit is een mutualiteit in beweging, en gaat dus mee met haar tijd. In Brussel en Leuven hebben we enkele kantoren vernieuwd en omgevormd tot open huizen waar al onze leden welkom zijn voor professioneel advies en begeleiding in een vertrouwelijke sfeer.

De kantoren ondergingen niet alleen een renovatie, maar ook het concept werd helemaal aangepast. Zo evolueren onze loketbedienden tot consultants. Tot nog toe bestond hun taak er vooral in om medische zorg terug te betalen. Voortaan luisteren onze consultants naar de verhalen van onze leden en bieden ze een antwoord op hun vragen of zoeken een totaaloplossing voor hun problemen. In deze advieskantoren ga je niet meer met cash naar huis, maar alles wordt snel en veilig op je rekening gestort.

Om jullie in de toekomst nog beter tot dienst te zijn, krijgen onze medewerkers maandelijks twee halve dagen opleiding. De kantoren zullen dan gesloten zijn. Wanneer jouw kantoor sluit, vind je op www.fsmb.be, en voor verdere vragen, kan je natuurlijk ook terecht op 02 506 96 11.



JOUW MUTUALITEIT OP AFSPRAAK!

Om je in de best mogelijke omstandigheden te ontvangen, raden wij je aan om een afspraak te maken met een van onze mutualistische raadgevers. Zij geven je in alle vertrouwelijkheid raad en uitleg over hospitalisatieverzekeringen, de voordelen van de aanvullende verzekering, inschrijving bij onze mutualiteit, arbeidsongeschiktheid, de verhoogde tegemoetkoming, ...

WAAR KAN JE OP AFSPRAAK TERECHT?

Aarschot - Bogaardenstraat 25 - 016 56 74 31
Anderlecht - Bergensesteenweg 805 - 02 523 90 96
Brussel - Zuidstraat 11 - 02 506 96 03
Elsene - Vleurgatsesteenweg 19 - 02 649 50 64
Etterbeek - Steenweg op Waver 706 - 02 647 71 12
Halle - Molenborre 15 - 02 360 30 39
Laken - Fransmanstraat 12 - 02 426 29 92
Leuven - Mechelsestraat 70/72 - 016 22 57 04
Liedekerke - Stationsstraat 1 - 053 66 90 89
Molenbeek - Steenweg op Gent 122 - 02 411 10 96
Schaarbeek - Maarschalk Fochlaan 57 - 02 216 55 78
St-Gillis - Waterloo-sesteenweg 132 - 02 537 75 75
Tienen - Grote Markt 42/1 - 016 81 23 23

HOE EEN AFSPRAAK MAKEN?

Bel rechtstreeks naar het kantoor van jouw keuze, of maak een afspraak via ons algemeen nummer 02 506 96 11.

www.zenith.be

Ga voluit!
Prêt à croquer la vie?

GÉNÉRATION 50-65

ZORG PARTAGER

LEEF VIVRE

GENIET PROFITER

GRATIS
TOEGANGSKAART
CARTE D'ENTRÉE
GRATUITE

Geldig voor 2 personen. Waarde : € 16
Valable pour 2 personnes. Valeur : € 16

Registreer u op onze site voor een EXTRA kortingkaart en andere voordelen.

Enregistrez-vous sur notre site pour obtenir une carte de réduction SUPPLÉMENTAIRE et d'autres avantages.

Een organisatie van Une organisation de

In samenwerking met En collaboration avec

Plus

BRUSSELS EXPO
16 > 20.11.2014
INFORMATIE - ANIMATIE - WORKSHOPS
INFORMATIONS - ANIMATIONS - ATELIERS

Dagelijks van 10u tot 17u
Tous les jours de 10h à 17h

TESTAMENT.BE **ZorgAndersTv.be**

Uitnodiging aangeboden door
Invitation offerte par

MUTUALITÉ SOCIALISTE
DU BRABANT
SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT
VAN BRABANT

10843296901624567925



FSMB-leden die in regel zijn met de aanvullende verzekering, genieten een korting op een kamer met ontbijt (niet geldig op de speciale promoties).

CASTEL LES SORBIERS

Aan de oever van de Maas, in een park van 18 hectare, biedt Castel Les Sorbiers de FSMB-leden een exclusief arrangement:

Winterpromotie

4 OVERNACHTINGEN = 2 OVERNACHTINGEN BETALEN

Geniet vlak voor de winterkoude nog van enkele dagen in de Ardennen. Een week in Castel Les Sorbiers is een ideale gelegenheid om op ontdekking te gaan in de Maasvallei (Dinant, Givet, Namen) of net over de Franse grens (Reims, Charleville, Rocroi). Maar ook als u het liever rustig aan doet, kan u bij ons terecht om te ontspannen en te genieten van onze verfijnde keuken.

- 4 overnachtingen met ontbijtbuffet
- 4 avonden driegangendiner

Geldig bij aankomst op zondag tussen 16 november en 7 december 2014 (volgens beschikbaarheid)

Prijs voor een comfortkamer: **218 euro per persoon.**

Aarzel niet langer en reserveer nu! 082 64 31 11

CASTEL LES SORBIERS asbl
Centrum voor sociaal toerisme
Rue des Sorbiers, 241
B-5543 Heer-sur-Meuse (Hastière)
Tel.: 082 64 31 11
Fax: 082 64 31 99
E-mail: reservation.sorbiers@busmail.net
www.castellessorbiers.be



Zin in een portie ontspanning met het gezin of onder vrienden?

In onze vakantiecentra aan de Kust of in de Ardennen zit u goed.

Onze centra ontvangen u in comfortabele kamers en toveren kwaliteit op uw bord.



FSMB-leden die in regel zijn met de aanvullende verzekering, genieten een korting op een kamer met ontbijt en op de arrangementen (niet cumuleerbaar en niet op lastminuteaanbiedingen).

DOMEIN WESTHOEK

In het hartje van de duinen, op 800 meter van het strand, nodigt Domein Westhoek u uit voor:

KUSTPROMOTIE 2015

- Twee overnachtingen
- Halfpension: ontbijtbuffet en koud en warm dinerbuffet
- Welkomstcocktail
- Gratis gebruik van het zwembad

Standaard (max. 2 personen)	146 euro/persoon
Comfort (max. 2 personen)	154 euro/persoon
Luxe+ (max. 3 personen)	159 euro/persoon
Prestige (max. 4 personen)	164 euro/persoon
Kind <12 jaar	20 euro/kind
Supplement single	28 euro



DOMEIN WESTHOEK vzw
Centrum voor sociaal toerisme
Noordzeedreef 6-8
B-8670 Oostduinkerke
Tel.: 058 22 41 00
Fax: 058 22 41 99
E-mail: info@domein-westhoek.be
www.domein-westhoek.be



Aarzel niet langer en reserveer nu! 058 22 41 00

PROGRAMMA S'ACADEMIE

Er staat weer heel wat te gebeuren. Bijzondere vieringen, belangrijke herdenkingen, schitterende nieuwigheden, ... er valt altijd wel wat te ontdekken met S'Academie. Reden genoeg dus om samen in zee te gaan. Maar, er verandert ook het een en het ander. Zo namen we het busvervoer onder handen en werden er een aantal wijzigingen doorgevoerd. Lees daarom aandachtig wat dit voor jou precies betekent op pagina 28. Ook de bijdrage voor het lidgeld verandert. Vergeet ook dit zeker niet te lezen in het praktische gedeelte op pagina 29 want het is belangrijk voor iedereen, of je nu lid bent of niet. Desalniettemin, beste lezer, blijft gezellig samenzijn en genieten het allerbelangrijkste! Daarom, bij deze ...

De ploeg van S'Academie





Monschau

Daguitstappen

MONSCHAU

**Maandag 15, dinsdag 16 of
donderdag 18 september 2014**



Wie ooit door de straten van de oude stad gewandeld heeft, begrijpt waarom men Monschau ook wel de parel van de Eifel noemt. Het stadsbeeld is in 300 jaar haast niet veranderd. Met zijn vele vakwerkhuisen en typische gevels is Monschau een stad met een rijk historisch verleden en een levendig heden. Onze gids neemt ons mee door de oude kern van de stad en laat ons naast een veelvoud aan bezienswaardigheden ook de kleine dingen ontdekken die vrijwel elk huisje wel heeft. We nemen een kijkje in de mosterdmolen waar al sinds 1882 mosterd gemaakt wordt en maken in een glasblazerij mee hoe er nog volgens het handwerkersambacht glaswerk wordt geblazen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 37 euro

Inbegrepen: koffie 's morgens, gids stadswandeling, bezoeken mosterdmolen en glasblazerij, middagmaal, busvervoer, verzekering en begeleiding.

Busvervoer: Maandag 15 september: Affligem om 7.15 uur, Merchtem om 7.45 uur.

Maandag 15 september: Halle om 6.45 uur, Brussel om 7.30 uur.

Dinsdag 16 september: Tielt-Winge om 7.30 uur, Tienen om 7.45 uur, Landen om 8 uur.

Dinsdag 16 september: Leuven om 7.30 uur, Rotselaar om 8 uur.

Donderdag 18 september: Zaventem om 7.15 uur, Diegem om 7.30 uur, Vilvoorde om 7.45 uur.

DE ONTDEKKING VAN BERGEN-OP-ZOOM

Donderdag 16 of 23 oktober 2014



Halverwege wereldsteden, daar waar Brabant Zeeland lijkt te kussen, ligt als een eeuwenoud schitterend juweel Bergen op Zoom. Smalle straatjes, oude pleintjes en eigenzinnige monumenten vertellen hier het verhaal van een rijk en bewogen verleden, een verleden dat meer dan 800 jaar teruggaat. Met een stadscentrum met meer dan achthonderd monumenten, waarvan er ruim tweehonderd op de rijksmonumentenlijst staan, vinden we dat het de hoogste tijd is om Bergen op Zoom te leren kennen. Zo gezegd, zo gedaan! We nemen een gids onder de arm en gaan op ontdekking in het historisch centrum van de stad. En met zo'n palmares aan monumenten is het dan ook niet verwonderlijk dat we er een aantal tegen het lijf zullen lopen. Het Oude Stadhuis, de Gevangenpoort, de Sint Gertrudiskerk en het Ravelijn Op den Zoom ... aan historische ambiance

alvast geen gebrek. En dan blijkt dat de kers op de taart nog moet komen, want we hadden het nog niet over het Markiezenhof! Een uitgestrekt stadspaleis waar we binnentreden in de wereld van invloedrijke heren, machtige markiezen en adellijke dames. Een immens complex waar we langs gangen, galerijen, torens, binnenplaatsen en een zonovergoten tuin (in oktober? wie weet!) op het spoor gebracht worden van de vroegere bewoners van het Hof.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 40 euro

Inbegrepen: koffie met lekkers 's morgens, rondleiding met gids in het Markiezenhof, middagmaal, gids stadswandeling, busvervoer, verzekering en begeleiding.

Busvervoer:

Donderdag 16 oktober: vanuit Aarschot, Leuven, Rotselaar, Tienen, Tielt-Winge, Vilvoorde, Zaventem.

Donderdag 23 oktober: vanuit Affligem, Halle, Oudergem.



Bergen-op-Zoom



Lia Linda

KANNE, VAN BINNEN EN VAN BUITEN

**Dinsdag 4 en donderdag
13 november 2014**



Wat je vandaag te zien krijgt, is een absolute unieke ervaring. We laten je Kanne letterlijk van binnen en van buiten zien. Van binnen zeg je? Inderdaad! We dalen af in de fabuleuze ondergrondse wereld van de mergelgrotten. Een authentieke groeve waarin de bakker nog steeds zijn beslag bereidt, de boeren hun landbouwproducten opslaan, ontelbare flessen Grottenbier liggen te rijpen en champignons worden gekweekt. Als dat niet prachtig is! Maar er is nog meer pracht! Prachtig is ook het witte dorpje zelf. Watermolens en zonnewijzers, kastelen en wijngaarden, torens en terrasjes, kapelletjes en holle wegen, ... lieflijkheid genoeg om Kanne met heel veel lof te betuigen. Met al dit moois nog op ons netvlies, genieten we daarna van onze lunch. Wat daarna komt, is bittere ernst. Gedaan met de witte lieflijkheid, want hier komt Eben-Emael. In de periode 1932-1935 werd daar door het Belgische Leger een kolos neergeplant ter defensie tegenover Duitsland. We hebben het over het Fort van Eben-Emael, dé reus onder de forten. Een verhaal van batterijen en vijandelijke konvoien, kazematten en bunkers, kanonnen en machinegeweren. Een triest verhaal ook, over hoe het sterkste fort van België uiteindelijk toch uitgeschakeld kon worden.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 40 euro

Inbegrepen: koffie met lekkers 's morgens, lunch (boerenbuffet), ganse dag gids, inkom mergelgrotten en fort Eben-Emael, busvervoer, verzekering en begeleiding.

Busvervoer:

Dinsdag 4 november: vanuit Affligem, Leuven, Rotselaar, Tielt-Winge, Vilvoorde, Zaventem

Donderdag 13 november: vanuit Halle, Oudergem, Tienen.

HERDENKINGSDAG

Zaterdag 22 november 2014



In Vlaanderen staat de Eerste Wereldoorlog zowat gelijk aan vier jaar achter de IJzer. Tussen het moment dat de Duitse troepen de grens overstaken en de eerste slag bij de IJzer, liggen er echter twee maanden van barbaarse gruwel en allesonterende ellende in een aantal steden die onderweg aangedaan werden. Dinant was er een van. De Duitsers trokken er in augustus 1914 in grote getale door en lieten een wreedaardig spoor na van dood en vernieling. Op enkele dagen tijd stierven er in Dinant 674 burgers en twee derde van de stad lag in de as. Onze gids loodst ons mee naar het lugubere strijdtoneel van zijn martelaarsstad en we brengen ook een bezoek aan de Citadel. Gelukkig kunnen we rustig bekomen bij een heerlijke maaltijd in het schitterende Castel Les Sorbiers. Bekomen? Of is het eerder ons versterken voor wat nog komen moet? Want alsof Dinant nog niet genoeg was, trekken we ook nog naar Namen. We rijden er langs de fortengordel en brengen een bezoek aan de Citadel, een van de grootste burchten van Europa.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 55 euro

Inbegrepen: koffie 's morgens, driegangenlunch in Castel Les Sorbiers, ganse dag gids, inkom Citadel Dinant en Namen, busvervoer, verzekering en begeleiding.

Busvervoer:

vanuit Halle, Oudergem en Leuven

OUDEJAARSCONCERT – BEVRIJDINGSSHOW MET LIA LINDA EN BIG BAND

Dinsdag 2 december 2014 - 13 tot 18 uur



Ze noemt zichzelf een globetrotter, een gipsy, ... maar voor ons strijkt Lia Linda maar wat graag neer in Diest voor haar subliem en hartverwarmend bevrijdingsconcert. Dankzij haar timbre, weet ze perfect in de voetsporen van The Forces' Sweetheart Vera Lynn te treden en brengt ze ons met liedjes als 'we'll meet again' en 'it's a long way to Tipperary' in geen tijd weer terug naar de oorlogsjaren. Denk daarbij blazers en trompetten, legerjeeps en mantelpakjes, een heuse Big Band en 12 van de beste pipers (!) en je weet gewoon dat dit een on-ver-ge-te-lijk concert wordt!

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 25 euro zonder busvervoer / 30 euro met busvervoer

Inbegrepen: concert, verzorgde koude schotel met dessert bij aankomst, hapjes tijdens de pauze. Busvervoer vanuit de verschillende regio's.

Plaats: CC Den Amer, Nijverheidslaan 24, 3290 Diest



Koblenz

KERSTMARKT KOBLENZ

Zaterdag 20 december 2014



In de schilderachtige historische binnenstad van Koblenz aan het Deutsches Eck, ontpopt zich tijdens de kerstperiode een waar kerstparadijs. De stad mag dan altijd al prachtig zijn, in deze periode lijkt ze nóg mooier. Versierd en verlicht, waan je in een magisch sprookjesland vol kerstbomen, vrolijke liedjes, lekkere hapjes en fonkelende decoraties. Hohoho, dit wordt vast en zeker genieten!

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 16 euro

Inbegrepen: busvervoer, vrij bezoek aan de kerstmarkt, verzekering en begeleiding.

Busvervoer: vanuit Oudergem, Halle, Leuven en Vilvoorde.

VOORSTELLING REIZEN 2015 IN DOMEIN WESTHOEK

Donderdag 18 december 2014



PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 45 euro (terugbetaling van 20 euro onder voorwaarden)

Inbegrepen in de prijs: busvervoer, ontbijt, voorstelling reisaanbod 2015, aperitief, koud en warm buffet, dansgelegenheid, begeleiding en verzekeringen.

Busvervoer vanuit de verschillende regio's.

Meerdaagse verblijven

RONDREIS POLEN (MET KRAKAU, WARSCHAU, AUSCHWITZ, ...)

Donderdag 11 tot vrijdag 19 september 2014



PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 1185 euro - 210 euro supplement single

Inbegrepen: busvervoer, overnachtingen in 3 verschillende 4*-hotels, volpension, alle uitstappen en toegangstickets, begeleiding, verzekeringen.

Busvervoer: vanuit Oudergem en Leuven.



Krakau

BLANES AAN DE COSTA BRAVA

Vrijdag 26 september tot zondag 5 oktober 2014



PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 530 euro - 150 euro supplement single

Inbegrepen: busvervoer, nachtreis, volpension (incl. water en wijn aan tafel) in 4*-hotel, uitstappen naar Barcelona en Figueras, begeleiding, verzekeringen.

Busvervoer: vanuit Oudergem en Leuven.

WEEKEND MAASTRICHT EN EINDHOVEN

Zaterdag 4 en zondag 5 oktober 2014



PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 95 euro - 40 euro supplement single

Inbegrepen: busvervoer, overnachting met ontbijt in 4*-hotel, gids in Eindhoven, begeleiding, verzekeringen.

Busvervoer: vanuit Oudergem en Leuven.

WEEKEND REIMS

Zaterdag 15 en zondag 16 november 2014



PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 108 euro - 30 euro supplement single

Inbegrepen: busvervoer, overnachting met ontbijt in 3*-hotel, bezoek aan lokale champagneboer en aan champagnehuis Mercier, begeleiding, verzekeringen.

Busvervoer: vanuit Oudergem en Leuven.



Reims

De aangeboden reizen worden georganiseerd door:

- ❖ VTF België vzw: ondernemingsnummer 0460.969.536 vergunning categorie A 5336
- ❖ CTT: ondernemingsnummer 0867.164.657 vergunning categorie A 6259



Titanic



James Ensor

Kortbezoeken

FIN-DE-SIÈCLE-MUSEUM

Donderdag 11 september 2014
14 tot 16.30 uur



Op 6 december 2013 opende in Brussel het nieuwe museum Fin-de-Siècle. Kunstliefhebbers kunnen er helemaal warmlopen voor dit museum dat integraal gewijd is aan de jaren 1900, een periode waarin Brussel niet alleen een uniek artistiek knooppunt was, maar ook het zenuwcentrum van de art nouveau. Die dynamiek manifesteerde zich in alle domeinen: schilderkunst, opera, muziek, literatuur maar ook architectuur, poëzie en fotografie. Verhaeren, Ensor, Spilliaert, Horta Van de Velde, Lekeu, ... getuigen alvast van deze artistieke rijkdom over de grenzen maar, de lijst is verre van volledig. Waan je dankzij schilderijen, tekeningen, aquarellen, prenten, sculpturen, ... even opnieuw in deze prachtige periode.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 15 euro (inkom en gids)

Plaats: Fin-de-Siècle-museum, Regentschapsstraat 3, 1000 Brussel

TITANIC - THE ARTIFACT EXHIBITION

Vrijdag 26 september 2014
14.30 tot 16.30 uur



Het kon nooit zinken ... dat is wat men zei en dacht over het imposante schip de Titanic. Iedereen kent echter het meeslepende verhaal en de dramatische afloop van de eerste en tevens laatste reis van dit wereldberoemde schip. Voor het eerst kunnen we in België die fascinerende reis herbeleven dankzij de fantastische tentoonstelling 'Titanic: the Artifact Exhibition'. De tentoonstelling legt de focus op de meest opvallende anekdotes aan de hand van authentieke (!) voorwerpen en met getrouwe reproducties van het interieur. Delicate parfumflesjes en porselein met het logo van de beroemde White Star Line en nog veel andere voorwerpen die uit het wrak werden gered, leveren een aangrijpende getuigenis van de levens die abrupt tot een einde kwamen of voor altijd overhoop gehaald werden door een van de grootste drama's op zee uit de geschiedenis.



Titanic

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 14 euro (inkom en audiogids)

Plaats: Paleis 2, Brussels Expo

BELEEF DE ZUIDFLANK

Dinsdag 30 september 2014
14 tot 16 uur



Tussen Tongeren en Maastricht ligt, langs de oude Romeinse heirbaan in de gemeente Riemst, het enige wijnkasteel van België. Niet per toeval, aangezien de Romeinen reeds wijngaarden hadden in deze streek. In 1990 deed de familie van Rennes de eeuwenoude wijncultuur weer heropleven. Sindsdien is de wijndruif in dit mooie landschap rondom het kasteel van Genoels-Elderen weer



Wijnkasteel

helemaal terug en is het met zijn 22 hectaren meteen ook het grootste wijndomein in het land. We maken een wandeling door het park rond het kasteel met prachtig arboretum, rozentuin en wijngaarden. We bezoeken het oude koetshuis met de meest moderne druivenpers, de stokerij, de eeuwenoude en de nieuwe wijnkelders. En tot slot wordt er, uiteraard, geproefd.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 15 euro (rondleiding en proeverij 4 wijnen)

Plaats: Wijnkasteel Genoels-Elderen, Kasteelstraat 9, 3770 Riemst



Bezonen Rood

MACBETH (VERDI) – LIVE OPERA IN DE CINEMA

Zaterdag 11 oktober 2014
18.30 tot 21.30 uur



Voor het achtste seizoen op rij brengt Kinopolis opera's in high definition op groot scherm, terwijl ze live worden opgevoerd in de New York Metropolitan Opera. Hierdoor krijg je de unieke kans om de meest beroemde en getalenteerde stemmen uit de operawereld live en in optimale omstandigheden aan het werk te zien en te horen!

Verdi's shakespeareaanse tragedie Macbeth, vertelt het verhaal van de moedige generaal Macbeth die van drie heksen de voorspelling te horen krijgt dat hij op een dag de nieuwe koning van Schotland zal worden. Verteerd door ambitieuze gedachten en aangezet door zijn gekke en moordzuchtige vrouw doodt Macbeth koning Duncan en neemt bezit van de troon. Hij wordt een tirannieke heerser die, overmand door schuldgevoel en angst, verplicht is om zelfs nog meer te moorden om zichzelf te behoeden tegen ontmaskering. De bekende Russische stersopraan Anna Netrebko levert voor het eerst in Metropolitan Opera haar brandende portret van Lady Macbeth! Een aanrader!

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 20,50 euro (ipv 22,50 euro!)

Plaats: Kinopolis Leuven,
Bondgenotenlaan 145

HET TONEELHUIS STELT VOOR BEZONKEN ROOD VAN JEROEN BROUWERS

Zaterdag 8 november 2014
20 uur



Jeroen Brouwers schreef Bezonen Rood in 1981 in de weken na de dood van zijn moeder en het werd een van de meest aangrijpende rouwzangen van de Nederlandse literatuur. De schrijver vertelt er hoe hij in 1943 als driejarige samen met zijn zusje, moeder en grootmoeder opgesloten zat in het Japanse vrouwenkamp Tjideng in het huidige Jakarta. Het leven in het kamp was zwaar. Japanse bewakers mishandelden de burgers, er was vaak een groot tekort aan voedsel en de bestaanonzekerheid was enorm en stresserend. Brouwers vertelt hoe in het kamp de relatie tot zijn moeder voor de rest van zijn leven werd beschadigd en hoe iedere nieuwe liefdesrelatie met een vrouw onder die last bezwijkt.

Tien jaar geleden werd dit aangrijpende verhaal voor het eerst geënceneerd door Guy Cassiers van het Toneelhuis en op scène tot leven gebracht door een fenomenale Dirk Roefthoof. Nadat ze in verschillende talen over de hele wereld heeft rond getoerd komt de voorstelling terug naar de Bourla! Bezonen Rood is gebed, litanie, graf dicht, afscheidsbrief, lofzang, vervloeking, wanhoopskreet, zelfbeklag ... Bezonen Rood is kippenvel!

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 17 euro (ipv 20 euro!) - rang 1

Plaats: Bourlaschouwburg, Graanmarkt 7, 2000 Antwerpen

SAX200 - EXPO

Vrijdag 28 november 2014
14.30 tot 16 uur



2014 is niet alleen het herdenkingsjaar van de Grote Oorlog. In 2014 wordt ook Adolphe Sax herdacht. 200 jaar geleden werd deze man geboren in Dinant en deze uitzonderlijke verjaardag is de aanleiding voor een al even uitzonderlijke tentoonstelling in het Brusselse Muziekinstrumentenmuseum. De expo Sax200 brengt niet alleen het verhaal achter de saxofoon, maar neemt je tevens mee in de woelige levensloop van zijn uitvinder.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 15 euro (inkom en gids)

Plaats: Muziekinstrumentenmuseum (MIM), Hofberg 2, 1000 Brussel



Sax200



Expo 14-18

IN DE VOETSPOREN VAN DAENS

Vrijdag 12 december 2014
14 tot 17 uur



En het blijft maar herdenkingen regenen! In 2014 is het namelijk ook 175 jaar geleden dat priester Daens in Aalst geboren werd. Adolf Daens streed zijn hele leven tegen uitbuiting van arme arbeiders en tegen kinderarbeid in de toenmalige gevaarlijke fabrieken. Hij ijverde voor politieke en sociale hervormingen en zette zich in voor de belangen van boeren en kleine middenstanders. Hij kon rekenen op heel wat medestanders maar ervoer al even vaak duchtige tegenwind. In de voetsporen van Daens brengt ons langs de vele plaatsen en gebouwen die herinneren aan zijn opmerkelijke leven.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 5 euro (gids en koffie)

Plaats: dienst Toerisme, Molenstraat 45, 9300 Aalst

BIJ FELIX OP DE KOFFIE – HET FELIXART MUSEUM

Vrijdag 9 januari 2015
14.30 tot 16 uur



Op 12 januari 1898 ziet Felix De Boeck het levenslicht op de boerderij van zijn ouders in Drogenbos. Als boerenzoon weet hij het werk op de boerderij en op school goed te combineren en mag hij zich tot de 'intellectuele' jongeren van zijn tijd rekenen. Hogere studies kan hij helaas niet aanvangen, de Eerste Wereldoorlog gooit daar immers roet in het eten. Dit belet hem echter niet om zich verder artistiek te ontwikkelen, bijgestaan door een aantal bevriende kunstenaars uit zijn dorp, werkt hij

jarenlang in stilte aan zijn oeuvre. Aan het begin van de jaren twintig is het dan eindelijk zover en mag hij zich een van de eerste modernistische kunstenaars in België noemen.



Felix De Boeck

De hoeve waar hij zijn hele leven bleef wonen, alsook de boomgaard maken vandaag samen met het modernistische museumgebouw, deel uit van de FeliXsite. De collectie van het museum bevat nu meer dan 1000 schilderijen en 2000 tekeningen van de hand van de kunstenaar. Onder het motto 'leren kijken naar kunst' neemt de gids ons mee op sleeptouw voor een boeiende kennismaking met zijn leven en werk. Afsluiten en napraten doen we bij een kopje koffie en stukje taart.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 11 euro

(inkom, gids, koffie en taart)

Plaats: FeliXart Museum, Kuikenstraat 6, 1620 Drogenbos

EXPO 14-18, DIT IS ONZE GESCHIEDENIS

Vrijdag 30 januari 2015
14.30 uur



Als er één land meer dan andere landen getroffen is door de Eerste Wereldoorlog, dan is het ongetwijfeld België. Door de ongelukkige ligging tussen Duitsland en Frankrijk kwam België in het centrum van het conflict terecht en was het bijna vier jaar lang helemaal bezet door de Duitsers. Het maakt meteen ook duidelijk waarom we 100 jaar Eerste Wereldoorlog hier zo uitgebreid herdenken. Zo loopt er momenteel 'Expo 14-18, dit is onze geschiedenis', een groots opgezette tentoonstelling die op een heel toegankelijke manier uitlegt hoe het allemaal is begonnen en tot welke uitputtingsslag dit uiteindelijk heeft geleid. Maar, bovenal staat de tentoonstelling stil bij de impact dat dit heeft gehad op het leven van de gewone mensen. Over de woekerprijzen van het voedsel, over de vrouwen die er meestal alleen voor stonden, over de jonge moeders die achter bleven met kleine kinderen, en dan natuurlijk over de schrik, die schrik die altijd aanwezig was, ... om dan nog maar te zwijgen over dat constante vechten om te overleven ...

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 13 euro (inkom en gids)

Plaats: Koninklijk Museum van het Leger en de Krijgsgeschiedenis, Jubelpark 3, Brussel



Besparen op je energiefactuur

Wandelingen

DROESWANDELPAD (10,5 KM)

Zondag 7 september 2014, 14 tot 17 uur



Deze stevige wandeling brengt ons van Opwijk naar het dorpje Droeshout. We genieten van de natuur in de Paddenbroeken en het waardevol natuurgebied De Putten.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 3 euro

Plaats: Hof Ten Hemelrijck, Kloosterstraat 7, 1745 Opwijk

DE VALLEI VAN DE DRIE BEKEN (MOLENSTEDE-PAAL)

Zondag 19 oktober 2014, 14.30 tot 17 uur



De vallei van de Drie Beken dankt zijn naam, hoe kan het ook anders, aan de drie beken die de vallei doorsnijden: de Grote Beek, de Middelbeek en de Kleine Beek. Het natuurgebied leidt je van droge heuvels naar venige valleien en onderweg maak je kennis met natte en droge bossen, vochtige ruigten, hooilanden en poelen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 3 euro

Plaats: Heilige Familiekerk Vleugt, Vleugtstraat, 3290 Vleugt

BUNKERWANDELING (WETTEREN)

Zondag 9 november 2014, 14.30 tot 17 uur



De regio van Wetteren heeft een bewogen oorlogsgeschiedenis, zowel tijdens de Eerste als tijdens de Tweede Wereldoorlog. Een gids neemt ons mee langs slagvelden en oorlogsmonumenten van beide oorlogen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 3 euro

Plaats: nog nader te bepalen

DONKMEERROUTE (11 KM)

Zondag 23 november 2014, 14 tot 17 uur



De wandelroute rondom het Donkmeer bevat een prachtig staaltje natuur. De oude Scheldemeander heeft gezorgd voor een rijke verscheidenheid aan landschappen: velden, bossen, vijvers en polders. Je wandelt door het beschermde natuurgebied Berlare Broek en volgt een stukje van de Scheldedijk tot aan het kasteel van Uitbergen. Om daarna langs nog twee andere natuurgebieden opnieuw naar Overmere-Donk te gaan.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 3 euro

Plaats: infokantoor Donkmeer, Donklaan 93, Berlare

WANDELING IN HET FLOORDAMBOS (9 KM)

Zondag 14 december 2014, 14.30 tot 17 uur



De afwisseling van kalkrijke gronden, opborrelend water en drogere stukken maakt van het Floordambos het leefgebied van heel wat verschillende planten en dieren.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 3 euro

Plaats: Sint-Martinuskerk, Vanheylenstraat, 1820 Melsbroek

DE FALUINTJESSTREEK (11 KM)

Zondag 18 januari 2014, 14.30 tot 17 uur



Pittoreske wandeling in het landelijke en lichtgolvende gebied ten oosten van Aalst dat al sinds mensenheugenis bekend staat als de Faluintjesstreek.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 3 euro

Plaats: kerk van Baarddegem, 9310 Baarddegem (Aalst)

BELANGRIJK: VOOR AL DEZE WANDELINGEN VOORZIE JE BEST AANGEPAST SCHOEISEL!

Vorming

FILMVOORSTELLING THE HELP

**Dinsdag 23 september 2014
14 tot 17 uur**



In 2013 zette de FSMB haar schouders onder de waardig werk-campagne van het fos. Onder de slogan 'veeg hun problemen niet langer onder de mat' willen ze de slechte behandeling van huishoudwerksters over de ganse wereld, in de kijker zetten. S'Academie wil op haar beurt deze problematiek aankaarten aan de hand van deze aangrijpende film.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 5 euro (film, hapje en drankje)

Plaats: Zaal Sacco & Vanzetti, 1000 Brussel

BESPAREN OP JE ENERGIEFACTUUR, MAKKELIJKER DAN JE DENKT

In samenwerking met Thuiszorgcentrum Brabant.



Geld besparen zonder er veel moeite te moeten voor doen ... wie wil dat nu niet? Wel, ook voor je energiefactuur geldt hetzelfde. Je kan natuurlijk je hele huis verbouwen maar dat dat echt niet nodig is, willen we met deze informatiesessie duidelijk maken. Je zal versteld staan hoeveel je kan uitsparen door een aantal eenvoudige, maar handige tips toe te passen. Want in zowat alle ruimtes, hoekjes en kantjes van je woning kun je



Krolf

immers op energie besparen. Zegt het jou ook iets om wat extra geld uit te sparen, dan moet je zeker komen luisteren. Je gaat ongetwijfeld thuis onmiddellijk van start met al onze nuttige en handige weetjes!

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 2 euro (koffie inbegrepen)

Waar en wanneer:

Donderdag 2 oktober, 14 tot 16 uur:
polyvalente zaal, kantoor Aarschot
(ism IGO)

Donderdag 9 oktober, 14 tot 16 uur:
zaal Sacco & Vanzetti, Brussel

Dinsdag 14 oktober, 14 tot 16 uur:
zaal Molenborre, Halle

Donderdag 16 oktober, 14 tot 16 uur:
zaal De Warande, Liedekerke

Donderdag 23 oktober, 14 tot 16 uur:
zaal Morgenrood, Leuven

Lessenreeksen Sport

TAI-CHI



Leuven: CC Romaanse Poort,
Brusselsestraat 63

Elke vrijdag vanaf 3 oktober van 9.15 tot 10.15 uur (beginners) en van 10.30 tot 11.30 uur (gevorderden)

Info: S'Sport Leuven - 0479 41 43 46

AQUAGYM



Wilsele: zwembad,
Aarschotsesteenweg 730

Elke vrijdag vanaf 19 september
van 13.30 tot 14.30 uur

Info: S'Sport Leuven - 016 20 88 69

Liedekerke: zwembad, Sportlaan
Elke woensdag vanaf 10 september van
11.30 tot 12.30 uur

Prijs: 70 euro (leden) -
75 euro (niet leden)

Info: S'Sport Brabant - 02 546 15 37

Ternat: zwembad, P. Van

Cauwelaertstraat 26

Elke vrijdag van 11.45 tot 12.45 uur

Info: Huguette Vergison - 053 66 14 49

GYMNASTIEK



Liedekerke: sporthal, Sportlaan

Elke vrijdag vanaf 12 september van
11.30 tot 12.30 uur

Prijs: 55 euro (leden) -
60 euro (niet leden)

Info: S'Sport Brabant - 02 546 15 37

DANS



Vilvoorde: Dienstencentrum, De Kassei

Elke vrijdag van 9.30 tot 11.30 uur

Info: Sonja Kinjet - 02 251 67 00

Steenokkerzeel: sporthal Hertblock
Elke vrijdag van 14 tot 16 uur

Info: Jean Luybaert - 02 251 67 00

Zoutleeuw: cafetaria De Passant
Elke maandag van 13.30 tot 15.30

Info: S'Sport Leuven - 016 20 88 69

YOGA (ISM VIVA-SVV)



Liedekerke: Ontmoetingscentrum Ter

Muilen, Muilenstraat 33

Elke maandag vanaf 8 september
van 20 tot 21.15 uur

Info: Rita Van Vaerenbergh - 0479 91 99 97

ZELFVERDEDIGING



Kessel-Lo: Sporthal

5 donderdagen vanaf 2 oktober

Prijs: 49 euro

Info: S'Sport Leuven - 016 20 88 69

INITIATIES KROLF



Voor jong en oud!

We gebruiken het materiaal van croquet
(stok en bal) en de spelregels van golf.

De bedoeling is dat je met maximaal zes

personen tegelijkertijd een wedstrijdje
speelt naar 8 tot 12 holes (gaten met
12 cm doorsnede). Tijdens deze initiaties
kan je het zelf eens komen proberen!

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 1euro

Waar en wanneer:

Woensdag 17 september,
14.30 tot 16.30 uur: Brussel

Woensdag 24 september,
14.30 tot 16.30 uur: Vilvoorde

Woensdag 8 oktober,
14.30 tot 16.30 uur: Galmaarden

Woensdag 29 oktober,
14.30 tot 16.30 uur: Liedekerke

PRAKTISCHE INFORMATIE

- Onze sportkalender verloopt nog steeds in samenwerking met de nationale sportfederatie S'Sport.
- Inschrijven en betalen vóór aanvang van elke lessenreeks is absoluut noodzakelijk.
- Inlichtingen en inschrijvingen bij S'Sport, afdeling Brabant, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel, telefoon 02 546 15 37 of fax 02 546 14 54.
- Inlichtingen en inschrijvingen voor de Leuvenaars in de Mechelsestraat 70, 3000 Leuven, telefoon of fax 016 20 88 69.
- Voor elke sportactiviteit is de sportpas van S'Sport verplicht als bewijs van een degelijke sportverzekering. De sportpas voor 2014 kost 5 euro en is geldig van januari tot december 2014.
- Betalen voor lessenreeks en sportpas kan op rekeningnummer BE79 8791 5023 0133 van S'Sport, afdeling Brabant.
- Bijkomende voordelen zijn de korting op alle S'Sportactiviteiten te lande en in heel wat sportzaken.
- Tijdens de schoolvakanties worden de lessen steeds opgeschort.
- We betalen enkel terug na voorlegging van een medisch getuigschrift.
- De sportcursussen gaan enkel door indien er minstens 10 deelnemers zijn.

Je longen.
Je lucht.
Je leven.



JE LONGEN. JE LUCHT. JE LEVEN.



En dat mag je gerust letterlijk nemen! Je leeft dankzij de lucht die je longen inademen. Noodzakelijk is dan wel dat je longen gezond zijn én dat ook blijven. Vaak heb je dat zelf in de hand. Je kan voor gezonde longen zorgen door bijvoorbeeld niet te roken, regelmatig te sporten en gezond te eten. Maar wist je dat ook de binnenlucht van je huis belangrijk is? Tijdens deze sessies willen S'Academie, Vrije Tijd & Gezondheid, Thuiszorgcentrum Brabant en VIVA-SVV aan de hand van een aantal acties/vormingen/bezoeken aantonen dat je zélf, maar ook alles rondom, zowel binnen als buiten, invloed heeft op je (long-) gezondheid.

In het dossier 'Je longen, je lucht, je leven' van pagina 4 tot 9 kan je al eens kennismaken met deze thematiek.



COPD ?!

Algemene inleiding rond longgezondheid en COPD (rokerslong) in het bijzonder. We voorzien een powerpointpresentatie, heel wat tips, een ludiek spelletje om zelf je longinhoud te testen, een interactieve quiz en een aangepast gadget.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 3 euro (koffie inbegrepen)

Waar en wanneer:

Dinsdag 7 oktober, 19.30 tot 21 uur:

zaal Morgenrood, Leuven

Donderdag 9 oktober, 19.30 tot 21 uur:

kantoor Vilvoorde

Dinsdag 14 oktober, 19.30 tot 21 uur:

opleidingscentrum, Brussel

Achter de schermen van een universitair ziekenhuis

Tijdens deze rondleidingen werpen we een blik op diverse diensten binnen een ziekenhuis: consultatie radiologie, functiemetingen, transportstraat, hal spoedgevallendienst, ...

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 3 euro

Waar en wanneer:

Woensdag 8 oktober,

13.30 tot 15.30 uur: UZ Jette

Maandag 13 oktober,

13.30 tot 15.30 uur: UZ Leuven

Geef lucht aan je huis

Fout of juist ...? De lucht buiten op straat is gezonder dan die in je huiskamer. Juist! Verrast? Toch is het zo. Reden temeer dus om dit van dichterbij te bekijken en ons huis eens grondig binnenste buiten te keren! Voordracht ism Logo.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 3 euro (koffie inbegrepen)

Waar en wanneer:

Dinsdag 21 oktober om 19.30 uur:

Vredezaal, Haacht

Woensdag 5 november om 19.30 uur:

kantoor Landen

Donderdag 6 november om 14 uur:

zaal Sacco & Vanzetti, Brussel

Donderdag 27 november om 19.30 uur:

kantoor Aarschot

Rookstop

Stoppen met roken is niet voor iedereen even makkelijk. Soms is een extra duwtje in de rug nodig om die moeilijke stap te zetten. Misschien kunnen wij je helpen? Tijdens deze initiatie zetten we mogelijke motivaties, hulpmiddelen en voordelen voor jou op een rijtje.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 3 euro (koffie inbegrepen)

Waar en wanneer:

Donderdag 30 oktober om 19.30 uur:

opleidingscentrum, Brussel

Donderdag 11 december om 19.30:

kantoor Aarschot

Workshopbegeleiders gezocht

Het Thuiszorgcentrum van de Socialistische Mutualiteit organiseert regelmatig workshops over gezondheidsthema's zoals diabetes, de rug, wegwijs in mantelzorg en dementie. Hiervoor zijn wij op zoek naar vrijwilligers die deze workshops willen begeleiden. Ben je bereid om in je eigen omgeving één of meerdere vormingspakketten te begeleiden binnen ons Thuiszorgcentrum? Heb je zelf een gezonde levensstijl? Ben je een vlotte prater die graag met mensen werkt en niet verlegen is om kennis door te geven? Dan ben jij de m/v die we zoeken! Je hebt geen medische achtergrond nodig. We pakken immers geen persoonlijke problemen aan, maar leren mensen op een gezonde manier door het leven te gaan. Als vrijwilliger geef je praktische tips en oefeningen om in het dagdagelijkse leven te gebruiken. Je ontvangt van ons een vrijwilligersvergoeding en krijgt de nodige opleidingen en didactisch materiaal ter beschikking.

Interesse? Bied je aan als vrijwilliger op 078 15 60 30 of via thuiszorgcentrum@fsmbe.be.



Garry Hagger



Wendy Van Wanten

S'PLUS nodigt uit

Seniorenfeesten

Shownamiddagen met dans en optredens van Garry Hagger en Wendy Van Wanten

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 6 euro

Tijdstip: 14 tot 17 uur

Plaats en datum:

DIEST

Dinsdag 9 september 2014

CC Den Amer, Nijverheidslaan 24

TIENEN

Donderdag 18 september 2014

Zaal Manège, St. Jorisplein 25

AARSCHOT

Maandag 29 september 2014

Stadsfeestzaal, Demervallei 14

HAACHT

Dinsdag 7 oktober 2014

GC Den Breughel,
Wespelaarsesteenweg 85

ZOUTLEEUEW

Dinsdag 14 oktober 2014

De Passant, St. Truidensesteenweg 1a

LEUVEN

Dinsdag 21 oktober 2014

Sporthal de Rijschool, Rijschoolstraat 21

Shownamiddag met dans en optredens van Marjan Berger, The Melando's en Bandit

PRAKTISCHE INFORMATIE

Prijs: 6 euro

Tijdstip: 14 tot 17 uur

Plaats en datum:

LANDEN

Woensdag 1 oktober 2014

Oude legerkazerne 't Park

Valentijnsfeesten

Feestelijke namiddagen met dans en muziek

PRAKTISCHE INFORMATIE:

Prijs: 3 euro

Tijdstip: 14 tot 17 uur

Plaats en datum:

ZAVENTEM

Dinsdag 10 februari 2015

Zaal Sint Maarten

TIENEN

Donderdag 12 februari 2015

Zaal Manège

S'PLUS LEUVEN organiseert

Cursussen

Wekelijks lessen Engels, Spaans, Italiaans, schilderen en tekenen.

Voordrachten

- De wet op de voorlopige bewindvoering
- Het belang van belangenclausules bij levensverzekeringen
- Ook jij bent het waard om gelukkig te zijn!
- Het hoe en wat van de mantelzorg
- Pensioensessies

INFORMATIE EN INSCHRIJVINGEN

S'Plus – Mechelsestraat 70 –
3000 Leuven

Tel: 016 20 88 69 of

splusleuven@gmail.com

RESERVATIE KAARTEN

Kaarten zijn verkrijgbaar in de plaatselijke kantoren van de plaatsen waar Seniorenfeesten plaatsvinden of via het secretariaat van S'Plus, Mussenstraat 17/19 –
tel: 02 546 15 37 of 02 546 15 28



Wijzigingen busvervoer

- Voortaan vind je per busuitstap een aantal **geselecteerde opstapplaatsen**.
- De opstapplaatsen staan vermeld in **willekeurige volgorde**.
- **De correcte volgorde is afhankelijk van de bestemming en de uren van vertrek**.
- De uren van vertrek worden twee weken voor aanvang van de uitstap doorgegeven samen met de bevestiging.
- Om logistieke redenen werden een aantal opstapplaatsen geschrapt en een aantal nieuwe opstapplaatsen toegevoegd.

Hieronder een overzicht van de voorzien opstapplaatsen:

- **Tienen** – Albertvest (ter hoogte van het tankstation)
- **Landen** – Slachthuisplein (kant café Argus)
- **Leuven** – Diestsepoort
- **Rotselaar** – aan de rotonde
- **Aarschot** – station
- **Oudergem** – Vorstlaan (parking Carrefour, ter hoogte van de Quick)
- **Halle** – op de N203 ('de landingsbaan')
- **Vilvoorde** – station
- **Zaventem** – parking zwembad (Hector Henneaulaan)
- **Affligem** – parking carpool

Je lidkaart is geld waard!

Lid zijn van S'Academie heeft zo zijn voordelen. Dankzij enkele interessante samenwerkingsverbanden krijg je op simpel vertoon van je lidkaart van S'Academie of van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant, welbepaalde kortingen of voordelen. Ben je nog geen lid van S'Academie, stel je lidmaatschap dan niet langer uit. Je vindt in deze brochure een inschrijvingsformulier voor lidmaatschap. Vul deze in, stuur ze ons op en je ontvangt van ons je lidkaart.

SENIORENNAMIDDAGEN

Kinepolis Leuven



Magie! Elke tweede dinsdag van de maand krijg je de kans om een topfilm te ontdekken gevolgd door koffie en gebak. De voorstellingen zijn exclusief voorbehouden aan 55+.

Voordeel

Op vertoon van je FSMB-lidkaart betaal je aan de kassa 7,50 euro ipv 8 euro.

Programma:

14 uur: filmvoorstelling
15.30 uur: napraten bij een kopje koffie/thee en gebakje

Plaats:

Kinepolis Leuven, Bondgenotenlaan 145, 3000 Leuven

THERMEN TADEMA HALLE

Speciale arrangementen

Arrangement 1

Ingang thermen, gelaatsverzorging, pedicure en zonnebank: 74 euro ipv 98 euro

Arrangement 2

Lichaamsmassage met essentiële oliën (30 min), ingang thermen: 48 euro ipv 54 euro

Andere voordelen

Voordelig tarief op maandag, dinsdag en donderdag van 10 tot 11 uur: toegangsprijs thermen 17 euro ipv 19 euro en gratis sessie aquagym ter waarde van 10 euro.

Speciaal tarief jaarabonnement:

Vrijwilligers

gezocht!

Plaats: Thermien Tadema,

Ninoofsesteenweg 661, 1500 Halle – 033

**S'ACADEMIE IS OP ZOEK
NAAR GEMOTIVEERDE
VRIJWILLIGERS!**

Ben jij sociaal geëngageerd?

Zit reizen in je bloed en ontdek je graag nieuwe horizons?
Dan ben jij misschien wel dé persoon die wij zoeken!
Als vrijwilliger sta je in voor de begeleiding van onze groepen tijdens onze reizen, uitstappen, activiteiten,... en ben je bereid een handje toe te steken op onze talrijke evenementen.

Zin om je voor onze organisatie in te zetten?

Neem dan snel met ons contact op via sacademie.vzw@fsmb.be of op het nummer 02 546 15 09.

S'ACADEMIE PRAKTISCH

Lidgeld

Het lidgeld voor de aansluiting bij de vzw S'Academie bedraagt 50 euro per jaar (september/juni). De leden van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant die aansluiten bij de vzw S'Academie genieten een tussenkomst van 50 euro in het betaalde lidgeld. Hierdoor is de aansluiting bij de vzw S'Academie gratis voor de leden van de Federatie van Socialistische Mutualiteiten van Brabant.

Wie meer wil weten over S'Academie of lid wil worden, heeft zes mogelijkheden.

Opgelet! Het lidmaatschap is verplicht.

- De ingevulde inschrijvingsstrook opsturen naar: S'Academie vzw, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel.
- De inschrijvingsstrook afgeven in het dichtstbijzijnde FSMB-kantoor.
- Bellen naar 02 546 15 28 - 02 546 15 92 om meer informatie te bekomen.
- Faxen naar 02 546 14 54.
- Mailen naar sacademie.vzw@fsmb.be.
- Ons zelf een bezoekje brengen: elke werkdag tussen 8.30 en 12 u. heeft S'Academie een onthaal in de Zuidstraat 118 in 1000 Brussel (2e verdieping).
- Leden uit het arrondissement Leuven kunnen terecht op het S'Plus-secretariaat, Mechelsestraat 70 in 3000 Leuven, telefonisch te bereiken op 016 20 88 69.

Een aanvraag tot lidmaatschap gebeurt eenmalig. Bezit je al een lidkaart met individueel toegekend nummer, gelieve zich niet meer opnieuw in te schrijven!



VUISTREGELS INSCHRIJVEN ACTIVITEITEN

Wij aanvaarden enkel schriftelijke inschrijvingen door middel van bijgevoegde inschrijvingsfiche. De fiches moeten gedateerd en ondertekend zijn. U kan ze opsturen naar ons adres, doorfaxen naar 02 546 14 54 of mailen naar sacademie.vzw@fsmb.be.

Na uw inschrijven, ontvangt u een bevestiging met een volledig overzicht van de activiteiten waaraan u deelneemt en de deelnemingsgelden. Elke activiteit dient één maand voor aanvang betaald te worden, via bijgevoegde overschrijvingsformulieren. Terugbetalingen gebeuren enkel op voorlegging van een medisch attest, opgesteld voor de aanvang van de activiteit, 3 € is evenwel, en ongeacht de reden van annulatie, definitief verworven voor de organisatie en dit ter

dekking van de administratiekosten. De week vóór het vertrek worden geen terugbetalingen meer toegestaan, wat ook de reden mag zijn.

Storten op rekeningnummer 310-1047092-63 van S'Academie, Mussenstraat 17-19, 1000 Brussel. Betalen in uw FSMB-kantoor.

S'Sport-activiteiten worden, na inschrijving, via een overschrijvingsformulier betaald. Vergeet niet telkens de naam (namen), de opstapplaats en de datum van de activiteit te vermelden.

INSCHRIJVINGSFICHE ACTIVITEITEN

INSCHRIJVINGSSTROOK LIDMAATSCHAP

VOORNAAM EN NAAM

1. _____
2. _____

ADRES

TELEFOONNUMMER

GEBOORTEDATUM

1. _____
2. _____

NATIONAAL NUMMER (rijksregisternummer)

1. _____
2. _____

BANKREKENINGNUMMER

1. _____
2. _____

E-MAILADRES:

☐ Ik ben lid van de FSMB en mijn
aansluitingsnummer is:

Datum en handtekening,

DAGUITSTAPPEN

☐ Monschau	op	Opstapplaats
☐ Bergen op Zoom	op	Opstapplaats
☐ Kanne	op	Opstapplaats
☐ Herdenkingsdag	22 november	Opstapplaats
☐ Oudejaarsconcert	2 december	Opstapplaats
☐ Kerstmarkt Koblenz	20 december	Opstapplaats
☐ Voorstelling reizen	18 december	Opstapplaats

MEERDAGSE VERBLIJVEN

☐ Rondreis Polen	11 tot 19 september
☐ Blanes	26 september tot 5 oktober
☐ Weekend Maastricht	4 en 5 oktober
☐ Weekend Reims	15 en 16 november

KORTBEZOEKEN

☐ Fin-de-Siècle-museum	11 september
☐ Titanic - The Artifact Exhibition	26 september
☐ Beleef de Zuidflank	30 september
☐ Macbeth-opera in de cinema	11 oktober
☐ Het Toneelhuis stelt voor Bezonken Rood	8 november
☐ Sax200-Expo	28 november
☐ In de voetsporen van Daens	12 december
☐ FelixArt Museum	9 januari
☐ Expo 14-18, dit is onze geschiedenis	30 januari

VOEL JE GOED

☐ Filmvoorstelling The Help	23 september	Locatie
☐ Besparen op je energiefactuur	op	Locatie
☐ COPD?!	op	Locatie
☐ Achter de schermen van een UZ	op	Locatie
☐ Geef lucht aan je huis	op	Locatie
☐ Rookstop	op	Locatie

SPORT

☐ Tai chi	Locatie
☐ Aquagym	Locatie
☐ Gymnastiek	Locatie
☐ Dans	Locatie
☐ Yoga	Liedekerke
☐ Zelfverdediging	Kessel-Lo
☐ Initiatie Krolf	op Locatie

WANDELINGEN

☐ Droeswandelpad	7 september
☐ De vallei van de drie beken	19 oktober
☐ Bunkerwandeling in Wetteren	9 november
☐ Donkmeeroute	23 november
☐ Wandeling in het Floordambos	14 december
☐ De Faluintjesstreek	18 januari

VALENTIJNSFEESTEN

☐ Aantal kaarten:	op	Locatie
--	----------	---------------

SENIORENFEESTEN

☐ Aantal kaarten:	op	Locatie
--	----------	---------------

VOORNAAM EN NAAM (1.)

(2.)

LIDNUMMER S'ACADEMIE (1.)

(2.)

AANSLUITINGSNUMMER FSMB (1.)

(2.)

ADRES

TEL.

GSM-NUMMER

E-MAILADRES

Ondergetekende verklaart te hebben kennisgenomen van de algemene voorwaarden, die op eenvoudig schriftelijk verzoek kunnen worden bekomen, en deze integraal en zonder enig voorbehoud te aanvaarden.

Ondergetekende verklaart de nodige betalingen te zullen uitvoeren, onmiddellijk na ontvangst van de bevestiging.

Handtekening en datum:

